آروگيه وگيان
يا
علم تندرستي

رامچندر مهاديو جوشي
ايم-اي، ايل-ايل-بي، بي-ايس-سي (لنڊن)
پروفيسر، سڊنهام ڪاليج، بمبئي.

مئڪملن ۽ ڪمپني، لميٽيڊ،
بمبئي، ڪلڪتو، مدراس ۽ لنڊن.

DN
827

S.No: 8

ATTESTED

١٩٢٩

سڀ حق ۽ واسطا قائم.

قيمت ٦ آنا.

بمبئي علائقي جي پرائمري ۽ اينگلو ورنيڪيولر سْڪولن
واسطي منظور ٿيل ٽيڪسٽ بُڪ.

آروگيه وِگيان
يا
علم تندرستي

ترجمو ڪيل

مسٽر ميٺارام منگھارام ڀاڳچنداڻي-بي-اي،
فرسٽ اسسٽنٽ ڊيپوٽي ايڊيوڪيشنل اِنسپيڪٽر
ضلع ڪراچي جو،

مسٽر رامچندر مهاديو جوشي ايم-اي، ايل-ايل-بي
پروفيسر، سڌنهام ڪاليج، بمبئي، جي ڪتاب تان.

١٩٢٩

قيمت ٦ آنا.

TRANSFERRED TO MACMILLAN & CO., LTD., 1927.

Sixth Edition.

برٽش انڊيا پريس، مئزگان، بمبئيءَ ۾ ڇپيو.
۽ مئڪملن ڪمپنيءَ ڇپائي پڌرو ڪيو.

Printed by C. Wollen, Superintendent, British India Press, Mazagon, Bombay,
and Published by Macmillan & Co., Ltd., Bombay.

آروگيه وگيان.

مُنڍ.

"سچ پچ سرير ئي آهي، جنهنجي وسيلي سڀ ڪم ڪار ڪري سگهجي ٿو"— ڪاليداس.

حياتيءَ جا چار ئي مقصد يعني ڌرم، ڌن، ارٿ (ڪاميابي) ۽ موڪش (نجات) تڏهين پرپتي سگهندا، جڏهين ماڻهو سرير ۾ سگهو هوندو. هن بدن جي ڪَل جي بناوت ۾ اُپائڻهار جي عجيب ڏاهپ پيئي بکي. اُها ڪل پنهنجا ڪم پاڻ مرادو پيئي ڪري: يعني پنهنجون مرمتون، پنهنجن ڦيٿن کي تيل ڏيڻ ۽ پنهنجن جدا جدا ڀاڱن کي واڌ ڏيڻ.

هيءَ جا چوڻي آهي، ته ماڻهوءَ جي عمر ١٠٠ ورهيه آهي، اِنهيءَ مان معلوم ٿو ٿئي، ته اسان جي سرير کي ١٠٠ ورهيه ڪم ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهين بدن جي ڪَل ايترو وقت ڪم ڏيئي نه سگهي، ته چئبو ته اسان جو ڪو قصور آهي. جيڪڏهين ڪنهن ٻار کي ڪٽي واچ ڏجي ۽ هو اُنکي هر هر کولي ڏسڻ سان خراب ڪري ڇڏي، ته اُنهيءَ ۾ واچ جو قصور ٿيو چا؟ افسوس آهي، هن جو

مهڙ.

بدن جي ڪل ڪي ڪتب آڻڻ ۽ هلائڻ ۾ پارن وا
ڪيترائي ماڻهو آڻ ڄاڻائي ۽ اُڀرائي ڏيکارين
هڪڙو هوشيار مرضشناس لکي ٿو، ته مرض، ج
ديسي ماڻهو في سيڪڙي اٺهتر مرن ٿا، سي گهٽي قد
يا نپٽ ٽاري سگهجن ٿا. جيڪڏهين اسين سر
جي بناوت ۽ سندس ڪم ڪرڻ جي دستور مان پا
ڪي واقف ڪنداسين؛ ۽ کاڌي پيتي، ڪسرت، سنار
ڪپڙن ۽ رهڻ جي جاين تي پورو ڌيان ڏينداسين
۽ وچڙندڙن مرضن کي ٽارڻ لاءِ خبرداري ڪنداسون،
ته بدن تندرست ۽ سگهارو رهندو. شاهوڪار خوا
غريب اِئين ڪري سگهي ٿو. هن ڪتاب جي مرا
آهي اِهي قاعدا مختصر طرح سمجهائڻ.

هيءَ ڪتاب پهريون دفعو ١٩١١ع ۾ لکيو ويو هو، ۽
١٩٣ع ۾ تعليم کاتي جي بُڪ ڪاميٽيءَ جي منظوريءَ
کان پوءِ ڇپائي پڌرو ڪيو ويو. هن ڪتاب ٺاهڻ ۾
بُڪ ڪاميٽيءَ جي ڪيترن ميمبرن مونکي جيڪا مدد
ڪئي آهي، تنهن جي لاءِ مان اُنهن جو شڪرگذار آهيان.

ر. م. جوشي.

فهرست.

صفحو.

ڀاڱو پهريون :—
بدن جو بيان ٻاهريون گهاٽ ۽ اندرين بناوت (هڏا، ماس، نسون رت ۽ اُن جو دؤرو، ڦڦڙ، ساهه کڻڻ، چمڙي، آنڊا ۽ هاضمو) ... ... ۱—۲۰

ڀاڱو ٻيو :—
هوا ... ... ۲۱—۲۵

ڀاڱو ٽيون :—
پاڻي ... ... ۲۶—۳۲

ڀاڱو چوٿون :—
کاڌو ... ... ۳۳—۴۱

ڀاڱو پنجون :—
بدن جي سنڀال، آءٌ سگهو آهيان يا اگهو؟ تندرستيءَ جا عام قاعدا، مرض جو پکڙجڻ... ۴۲—۹۱

ڀاڱو ڇهون :—
ترت علاج ... ... ۹۲—۱۱۵

ڳوالي

ديوي

ريجهارام

آروگيه وِگيان

يا

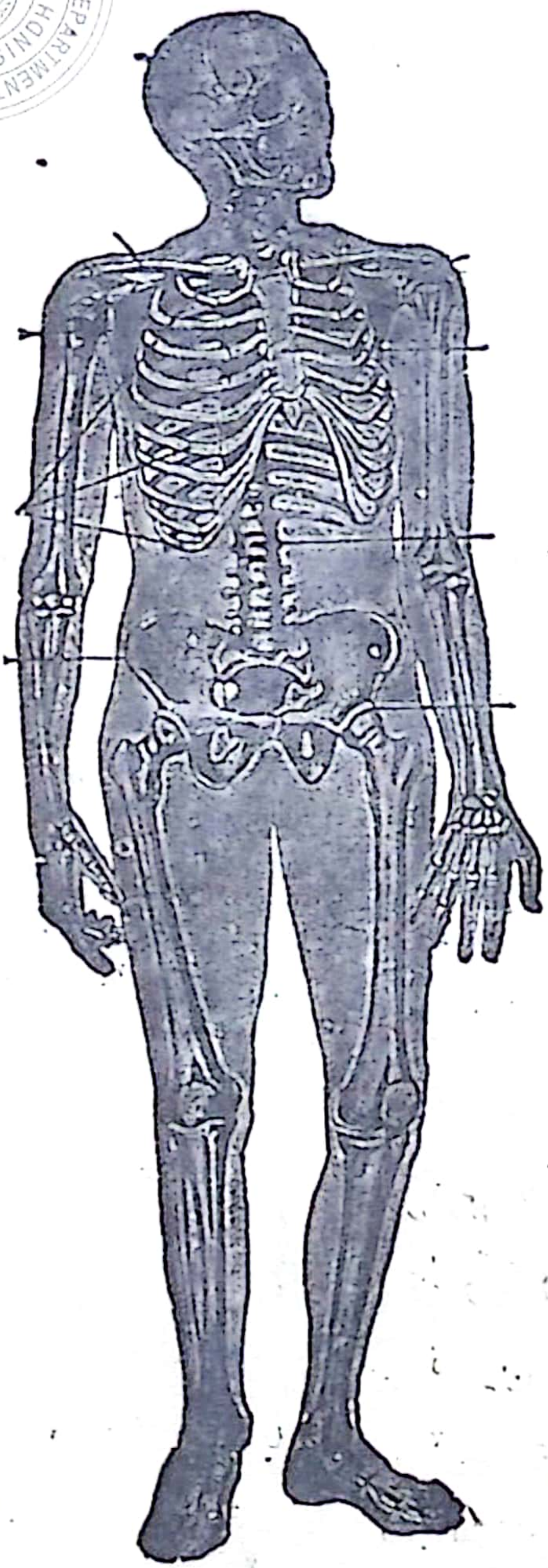
علم تندرستي.

ڀاڱو پهريون.

نهارڻ سان ائين مُعلوم ٿو ٿئي، ته انسان جو بُت ٽن ڀاڱن جو ٺهيل آهي (١) سِسي (٢) ڌڙ ۽ (٣) عضوا (يعني ٻه ٽنگون ۽ ٻه ٻانهون). اِهو سرير جو ٻاهريون گهاٽ آهي. اندرين بناوت جيتوڻيڪ تمام پيچيدي آهي ته به ڏاڍيءَ ڪاريگريءَ سان ٺهيل آهي. اُها هيٺين ريت آهي:—

هڏن جو پڃرو، جنهن جي شڪل صفحي ٢ تي ڏيکاريل آهي، سو بدن جي سڄيءَ اڏاوت جو بنياد آهي. اُنهيءَ شڪل کي چتائي ڏسبو، ته سڌ پوندي، ته هر هڪ هڏو رڳن سان ڍڪيو پيو آهي. اُهي رڳون هڏن تي اهڙيءَ طرح ويڙهيل آهن، جهڙيءَ طرح وَليون وڻ تي. رڳن سان گڏ ڳاڙها رت واهڻ ۽ اڇيون نسون آهن، جن جي مٿان نيرا رت واهڻ آهن، ۽ اُنهن تي چربيءَ جو سنهو تهه آهي، ۽ اُنهيءَ چربيءَ جي تهه تي وري اسان جي بدن جي ٻاهرين چمڙي آهي، جا اسين ڏسون ٿا.

CULTURE, TOURISM, ANTIQUITIES & ARCHIVES DEPARTMENT
SINDH ARCHIVES
GOVT. OF SINDH



شڪل پهرين — انسان جي هڏن جو پڃرو.

شڪد

هڏا.

جوانيءَ يا وچولي عمر ۾ اسان جي بت ۾ اٽڪل ٻه سؤ هڏا ٿيندا آهن، جنمان وڏا مکيه هڏا آهن ٽنگن ۽ ٻانهن جا مرا: باقي ٻيا ننڍا ننڍا هڏا گهڻو ڪري هڪ ٻئي سان جُڙيا پيا آهن. بدن جي ساريءَ مضبوطيءَ جو مدار فقط هڏن تي ئي آهي. ڪهڙو نه هوشيار ڪاريگر هڏن جي جُڙت ڏسي عجب ۾ پئجي ويندو. هر هڪ عضوي جا سنڌ اُن جي چرڻ پرڻ جي ضرورت موافق آهن. جئين ڪلن کي چڱيءَ طرح ڪم ڪرڻ لاءِ تيل ضرور گهرجي، تئين بت جي سنڌن کي چورڻ لاءِ اِنسان جي بدن ۾ اهڙو بندوبست رکيل آهي، جو هر هڪ سنڌ کي پرواري پاڳي مان پاڻمرادو سٽيپ ٿيو ملي.

مغز، ڦڦڙ ۽ دل نازڪ عضوا آهن، ۽ اُهي هڏن ۾ ڍڪيل هجڻ ڪري سلامت رهن ٿا.

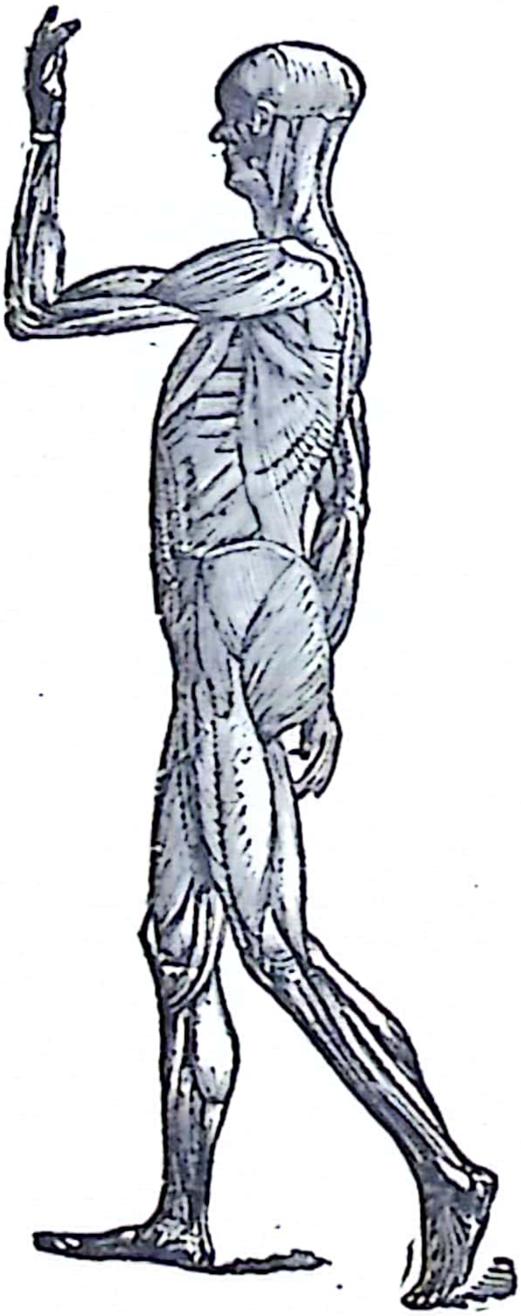
ٻالپڻ ۾ هڏا ڪي ڪجهه لچڪڻا ٿين ٿا؛ پر پوءِ عمر ڀارو وچن سخت ٿيندا. پٺيءَ جي ڪنڌي جي بناوت ڇين سيني هڏن جي بناوت کان نرالي آهي. اُهو يڪو هڏو نه آهي؛ پر اُنجي بدران ننڍن ننڍن هڏن جي هڪڙي زنجيري آهي، اِنهيءَ لاءِ ته بت کي آسانيءَ

سان هيڏانهن هوڏانهن ڦيري سگهجي. اسين اُنهي زنجيريءَ جي ڪڙين کي ڳُريون سڏيندا آهيون. اُهي سڀ ڳريون پوريون آهن. پٺيءَ جو ڪنڊو ڳچيءَ کان سڌوئي سڌو ڪوپڙيءَ ڏانهن وڃي ٿو؛ ۽ ميڄالي جو ڪ ڀاڱو گاوڏُم ڏورو بنجي ڌاڳي وانگر ڪرنگهي جي سيني ڪڙين منجهان لنگهي ٿو. انهيءَ ڪري بدن ۾ مغز کان پوءِ اُهو ڀاڱو ڪمائتو آهي. ڏند هڏن وانگر سخت آهن؛ ۽ ڏندن جو جيڪو ڀاڱو ظاهر ڏسڻ ۾ اچي ٿو د ٻاهر نڪتل هوندو آهي، تنهن کان اٽڪل ٻيڻو مهاڙن ۾ اندر پيل آهي؛ انهيءَ ڪري ڏند مضبوط رهن ٿا.

رَڳون.

بدن جي سيني ڀاڱن جي چُرپُر رڳن جي ڪري ٿئي ٿي. سيني رڳن ۾ ڪيتريون تنتو ۽ رت واهڻ آهن. رڳون پنهنجي سُسڻ جي طاقت جي وسيلي ڪم ڪن ٿيون؛ مثلاً جڏهين ٻانهن جي رڳ سسي ٿي، تڏهين هٿ مٿي کڄي سگهي ٿو. هٿ اچا مٿي کڄي ٿو، ته ٻانهن جي رڳ سسيل ۽ اڳئين کان ٿلهيرڙي ڏسڻ

اچي ٿي. جڏهين بت جون سڀيئي رڳون مضبوط هونديون آهن، تڏهين بت جو گهاٽ منجهس پُوَرن

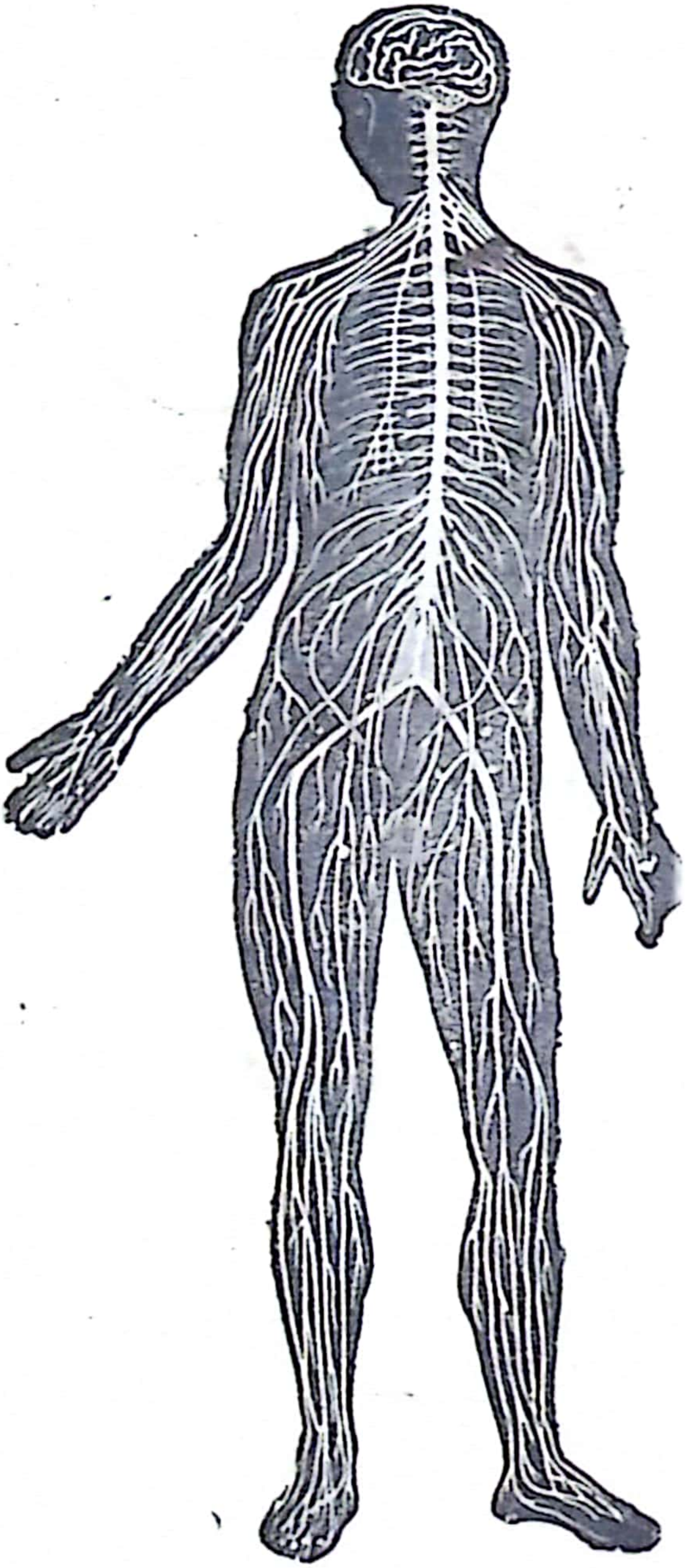


شڪل ۲ — رڳون.

پيچن هٿّڙ ڪري تمام موهيندڙ نظر ايندو آهي. (ڏسو شڪل ۲).

تنتو.

جيئن لشڪر ۾ سپهه سالار يا سينا پتي ٿيندو آهي، تيئن انسان جي بدن ۾ به هڪڙو سپهه سالار آهي. اهو سپهه سالار مغز آهي. مغز يا ميجالو هڪڙي اڇيري ڀوري رنگ جي نرم شي آهي، جا هڪڙيءَ مضبوط هڏائين پيتيءَ ۾ پيل آهي. انهيءَ ميجالي جو گاودم شڪل ڏورو ڪرنگهي جي سيني ڪڙين مان لنگهي ٿو. تنتو باريڪ اڇا ڌاڳا آهن. اهي ٻن قسمن جون آهن: پهرئين قسم جون تنتو اهي آهن، جي بدن جي سيني عضون جا پيغام مغز کي پهچائين ٿيون. ٻئي قسم جون تنتو اهي آهن، جي رڳن جي وسيلي مغز کان مليل حڪم جي پيروي ڪن ٿيون. جيڪڏهين انسان جي بدن جي ڪنهن ڀاڱي تي مک ڪٽي وهي ٿي، ته پهرئين قسم جون تنتو مغز کي پيغام پهچائين ٿيون، ۽ ٻئي قسم جون تنتو هڪدم مک کي هڪالڻ لاءِ مغز جو حڪم بدن جي انهيءَ ڀاڱي جي رڳن کي پهچائين ٿيون ۽ مک هڪالي وڃي ٿي. اسانکي خبر آهي، ته اها سڀ ڪارروائي هڪڙي ٿوري اڄالڪي وقت ۾ ٿئي ٿي. هن وقت اسين ڏسون ٿا، ته اسان جي ديس ۾ گهڻن ئي هنڌن جاريءَ وانگر تارون



تنتوُ .

تي جيڪي ڪپڙا هجن، سي ڍرا ڪري ڇڏجن. پوءِ ٻاٽلين ۾ ڪوسو پاڻي وجهي بدن تي لڳائجن، ته بت گرم رهيس. هنجا هٿ ۽ پير مهٽڻ گهرجن. سخت بيهوشيءَ جي حالت ۾ ائمونيا سنگهائجي، ۽ ٿوري سجاڳي هجي، ته چاهه پيارڻ گهرجي.

(۲) ڪي ڪي ماڻهو بک جي سبب بدن جو سڀ ست نڪري وڃڻ ڪري ۽ گهڻي غم کان مغز کي پوري رت نه ملڻ ڪري بيهوش ٿي پوندا آهن. بيهوشيءَ کان اڳي مٿي ۾ ڦيري ٿيندي آهي. اهڙيءَ حالت ۾ مٿي ذڪر ڪيل علاج ڪرڻ گهرجي. رت مغز ڏي وڃي تنهن واسطي مٿو سڄي بدن کان هيٺيرو هجڻ گهرجي، ۽ مُنهن تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا وجهجن.

(۳) مٿي ۾ ڪِرڻ يا مغز تي ڌڪ لڳڻ ڪري ميڄالي کي ضرب اچي ويندي آهي ۽ ماڻهو بيهوش ٿي ويندو آهي، اهڙين حالتن ۾ به مٿي ۾ ڦيري ٿيو پوي، چمڙي ٿڌي ٿي ٿئي ۽ نبض آهستي ٿي هلي. انهيءَ حالت ۾ به مٿي ذڪر ڪيل علاج ڪرڻ گهرجي. انهيءَ کان سواءِ ٻاٽلين ۾ گرم پاڻي وجهي بيمار جي

ٽنگن تي ٽاڪوڙ ڪرڻ گهرجي، ته اُهي گرم رهن. اُن جي مغز تي برف رکجي، يا ته ٿڌي پاڻيءَ ۾ ڪپڙو پسائي اُن تي نپوڙجي، ته ٿڌو رهيس.

مرگهي—هن مرض لاءِ اِهو علاج آهي، ته بيمار جا ڪپڙا ڍرا ڪري ڇڏجن، ۽ خبرداري ڪرڻ گهرجي، ته هو پنهنجي بدن کي ڪو نقصان نه رسائي. اُن جي ٻنهي مهارن جي وچ ۾ ٻوچ يا ڪاٺيءَ جو ٽڪر وجهي ڇڏجي، انهيءَ لاءِ ته هو جيڀ کي چڪ نه پائي. ڪوشش ڪجي، ته بيمار کي ننڊ اچي.

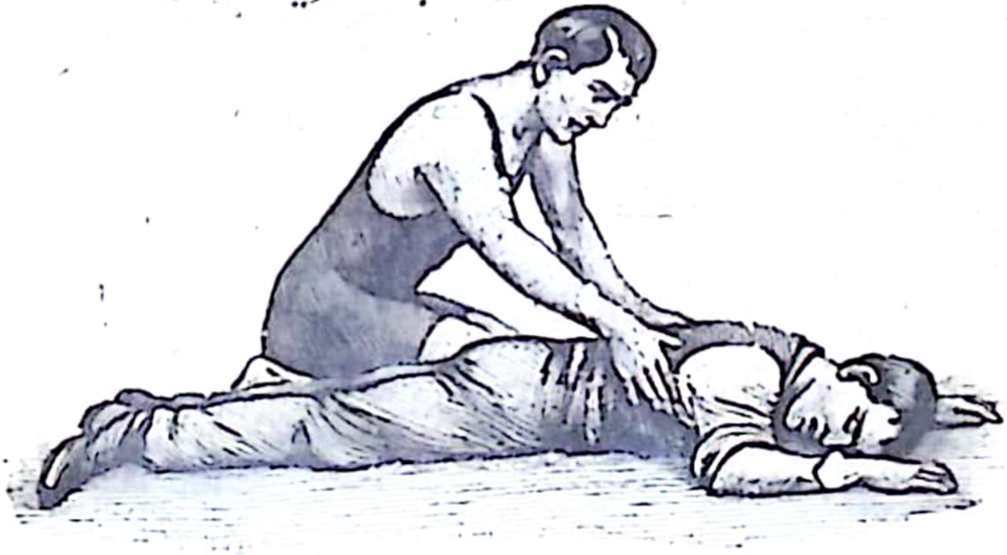
ٻُڏڻ.

جيڪڏهين ڪو ماڻهو تري نه ڄاڻي ۽ ٻڏڻ تي هجي، ته اُن کي پٺيءَ ڀر ليٽي فقط مٿو پاڻيءَ کان مٿي رکڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان هو پنهنجي حياتي بچائي سگهندو. اهڙي وقت ۾ وڏو ساهه کڻي ڦڦڙن کي خوب هوا سان ڀرجي، ۽ هٿ اصل پاڻيءَ کان ٻاهر نه ڪڍجن. ڪيترائي ماڻهو جن ۾ ٻڏڻ کان پوءِ ظاهري ساهه ئي ڪونه هوندو آهي، سي هيٺ ذڪر ڪيلن علاجن سان بچي سگهن ٿا:—

ٻڏڻ.

(١) ٻڏل ماڻهوءَ جا آلا ڪپڙا لاهي اُن جو بدن ڪنهن هلڪي ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏڻ گهرجي.

(٢) ٻڏل ماڻهوءَ کي پيٽ ڀر سمهاري پيٽ جي هيٺان ڪپڙو تهه ڪري گديءَ وانگيان رکجي، ته وات مان ۽ ٻين هنڌان پاڻي نڪري اچي ۽ آسانيءَ سان ساهه کجي.



(٣) پوءِ بيمار کي پُٺيءَ ڀر سمهاري اُن جي پٺيءَ جي مٿئين پاسي کنڌ ۽ ڪلهن هيٺان وهاڻو رکڻ گهرجي. اهڙيءَ طرح وهاڻو رکڻ ڪري مٿو هيٺ ٿيندو، ۽ ڇاتي پوريءَ طرح مٿي ٿيندي. پوءِ اُن جي (بيمار جي) جڀ ٻاهر ڪڍجي، تان جو اُها اچي کاڏيءَ تائين پهچي. جڀ کي ڪجهه وقت تائين اِئين ڇڏجي، اِنهيءَ لاءِ ته نرگه جي اڳيان ڪا اٽڪ نه هجي ۽ اُهو کليل رهي.

(٤) ڪو ماڻهو بيمار جي مٿي جي ويجهو وهي اُن جا هٿ مٿي کڻي ڇاتيءَ جي ويجهو آڻي پوءِ اُنهن کي

آگرين جي وچ ۾ جيڪو ماس آهي، تنهنکي چڪ هڻندو آهي. چڪ هڻڻ مهل پنهنجن ڏاتن سان نانگ ڦٽ ڪري ڇڏيندو آهي؛ پوءِ پٺيءَ ڀر ڦري زهر واري ڳلڦڙي کي زور ڏيئي ڦٽ ۾ زهر جي لاٽ وهائي ڇڏيندو آهي. انهيءَ ڪم ڪرڻ ۾ هنکي گهٽ ۾ گهٽ ٻہ يا ٽي سيڪنڊ لڳندا آهن؛ تنهنڪري جڏهين نانگ جا ڏند اندر پئجي وڃن، تنهن کان پوءِ ٻہ جي نانگ جي وات ۾ بدن جو جيڪو ڀاڱو هوندو، سو ڇڪي وٺبو، يا نانگ کي اڇلائي ڦٽو ڪبو، تہ زهر چمڙيءَ جي اندر رت سان گڏجڻ بدران وڃي ٻاهر پوندو. ڪيڏو بہ وڏو واسينگ نانگ هوندو، تڏهين بہ اُن جون ڏاتون اِنچ جي چوٿين پتيءَ جيترو بہ چمڙيءَ ۾ اندر ڪين وڃي سگهنديون. تنهنڪري جي نانگ اُنهيءَ هنڌ چڪ پائيندو، جو ڪپڙن سان ڍڪيو پيو هوندو، تہ گهڻو ڪري زهر چمڙيءَ ۾ اندر ڪين ويندو. جنهن دم نانگ چڪ پائيندو آهي، تنهن دم زهر رت ۾ ملي ويندو آهي؛ پوءِ سڄي بدن جي رت ۾ پکڙجي ويندو آهي؛ تنهنڪري بهتر آهي، تہ جنهن هنڌ نانگ چڪ

پائيءَ اهو هنڌ وڌي ڇڏجي. پر جيڪڏهين چڪ پورن شرط اُنهيءَ هنڌ کي ڪپڙي سان مضبوط ٻڌي ڇڏبو، ته به زهر بدن ۾ چڙهي ڪين ويندو؛ پر اُن جاءِ تي ئي رهندو. جيڪڏهين نانگ هٿ جي آڱر ۾ چڪ پائي، ته هڪڙي پٽي آڱر جي پڇاڙيءَ وٽ ٻڌجي، ٻي ڪرائيءَ وٽ ۽ ٽين ڇهه آڱر نونٽ ڪان هيٺ ٻڌڻ گهرجي. بيمار کي ڪيترو به ايذاءُ ڪٿي ٿئي، تڏهين به بنا ڪهل پٽي تمام زور سان ٻڌجي ۽ ڳنڍ کي وَر ڏيئي ڇڏجي جئين ڪاتير ڪندا آهن. ڳنڍ ۾ ڪاٺيءَ ٽڪر وجهي ڇڏجي. پٽي ڌاڳي، رومال يا ڌوتيءَ جو ٽڪر ڦاڙي تن مان تيار ڪجي يا ٻيءَ ڪنهن به شيءِ مان جا مُيسّر هجي. پوءِ جنهن هنڌ نانگ چڪ پاتو هجي، اُنهيءَ هنڌ سِگهي لڳائي رت ڪڍي وٺجي. زخم کي ۽ اُنهيءَ جي چوڌاري جيڪو هنڌ هجي، تنهنکي ڪپ سان سوراخ ڪري رت ٻاهر ڪڍجي. پوءِ زخم کي تتل لوهه جي شيخ سان، يا * نائٽرڪ آئسڊ يا † پرميگنيٽ آو پوٽاش سان

---

* نائٽرڪ ائسڊ=شوري جو تيزاب.

† پرميگنيٽ آو پوٽاش=مِسي:

ساڙجي. پر انهيءَ قسم جي علاج ڪرڻ مهل ڏڪڻ يا
بيهمت ٿيڻ نہ گهرجي. بيمار کي گهرجي تہ سانت
ڪري پئجي رهي، پر هنکي ننڊ ڪرڻ نہ ڏجي؛
جيڪڏهين شڪ پوي، تہ بدن طاقت ڇڏيندو ٿو وڃي،
تہ اُنکي شراب (برانڊي) جو ايٽرو وزن جنهن مان نشو
نہ ٿئي يعني اڌ آئونس کن جيٽرو، کير ۾ پيون اُن
جهڙيون ڦڙيون شيون پيارڻ گهرجن. ڊاڪٽر هڪدم
گهرائڻ گهرجي. ڏنو ويو آهي، تہ جيڪڏهين اهڙيءَ
پچڪاريءَ سان، جا اندر چمڙيءَ ۾ وڃي سگهي،
زهر ڪُچلو اندر وڃبو، تہ زهر اثر ڪين ڪندو.
جيڪڏهين زهر سببان ساهہ جو هلڻ ئي بند ٿي وڃي، تہ
بہ هٿراڌو ساهہ ڪڍائڻ سان ماڻهوءَ کي ڪجهہ وقت وڌيڪ
جيئرو رکي سگهجي ٿو ۽ پوءِ زهر ناس ڪرڻ لاءِ ٻيا
علاج ڪري سگهجن ٿا.

پورو ٿيو.